

2本のポールでウォーキング
安全で高い運動効果！

ポール de アクティブ ウォーキング教室

参加費
無料



日時 令和4年10月8日(土) 10:00~11:30頃(受付 9:30~) ※雨天中止

場所 リバーフロント市民の広場(丸子総合グラウンド奥)

内容 ウォーキング専用ポールを使う講習の後、岩谷堂まで約1kmを往復します

定員 先着15名程度

対象 中学生以上

持ち物 タオル、飲み物、運動できる身軽な服装(荷物置き場がありません)
ウォーキング専用ポール(無料貸出があります)

講師 井出 翔太氏(日本健康運動指導士会 長野県支部理事)

申込 9月22日(木)~10月5日(水)に、電話で下記事務局へ



健康づくりチャレンジ
ポイントの対象です

申し込み・お問合せ

依田川リバーフロント市民協働事業実行委員会事務局

(丸子地域自治センター地域振興課地域政策担当係) 電話0268-42-1041(直通)